



森山学園

<p>平均栄養価 (以上児)</p> <p>エネルギー 542 kcal たんぱく質 19 g 脂質 17 g カルシウム 297 mg 鉄分 4.8 mg</p> <p>今月の有機率 平均 86 %</p>	<p>毎日の有機食材の使用率を表示しています。</p> <p>☺☺☺☺ →95%以上使用 ☺☺☺ →80%以上95%未満使用 ☺☺ →50%以上80%未満使用 ☺ →50%未満使用</p>	<p>※食材の仕入れ状況や天候により、メニューが変更になる場合がございます。 ※園の給食は毎日、有機しょうゆを使用しています。 ※しょうゆには有機小麦が入っています。 ※新月、満月の前後のおやつは、より排毒するために小豆を使っています。 ※給食には、毎日いりこがついています。 ※給食とおやつに有機番茶がつかます。</p>	<p>1 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>ゆかりごはん なすのみそしる あつあげのしょうがむし</p> <p>おやつ すんだもち 以上児: 509 kcal 有機率: 90 % 未満児: 409 kcal ☺☺☺</p>	<p>2 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>わかめごはん ごぼうのみそしる あおなととうふのいためもの なっとうあえ</p> <p>おやつ ちゅうかおにぎり・いりこ 以上児: 674 kcal 有機率: 92 % 未満児: 542 kcal ☺☺☺</p>
<p>5 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>あずきごはん (ごましお) ごしょくのみそしる きりぼしだいこんのもの しらあえ</p> <p>おやつ あんにんどうふ 新月 以上児: 463 kcal 有機率: 85 % 未満児: 372 kcal ☺☺☺</p>	<p>6 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>くろまいごはん ポークカレー なすのカレーグリル にんじんドレッシングサラダ</p> <p>おやつ あずきういろ 以上児: 624 kcal 有機率: 93 % 未満児: 515 kcal ☺☺☺</p>	<p>7 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>キヌアごはん(ふりかけ) あずきとトマトのみそしる なすのみそいため なっとうあえ</p> <p>おやつ しおせんべい 以上児: 463 kcal 有機率: 93 % 未満児: 372 kcal ☺☺☺</p>	<p>8 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>だいずごはん(ふりかけ) かぼちゃのみそしる なんばんづけ かんでんよせ</p> <p>おやつ のりまきあられ 以上児: 490 kcal 有機率: 87 % 未満児: 394 kcal ☺☺☺</p>	<p>9 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>とうふごはん(ふりかけ) しょうがスープ トマトとくるまふのグリルステーキ なっとうあえ</p> <p>おやつ やきとうもち 以上児: 482 kcal 有機率: 87 % 未満児: 388 kcal ☺☺☺</p>
<p>12 日 (月)</p> <p>振替休日</p>	<p>13 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>おべんとう おちゃを もってきてください</p> <p>おやつ ポテトチップス</p>	<p>14 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>おべんとう おちゃを もってきてください</p> <p>おやつ ミレービスケット</p>	<p>15 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>おべんとう おちゃを もってきてください</p> <p>おやつ くろまめきなこあられ</p>	<p>16 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>くろまいごはん(ふりかけ) かいそうのみそしる ベジミートのからあげ</p> <p>おやつ あまからせん 以上児: 390 kcal 有機率: 76 % 未満児: 319 kcal ☺☺</p>
<p>19 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>わかめごはん たまねぎのみそしる はるさめのカレーいため</p> <p>おやつ パナナケーキ 以上児: 452 kcal 有機率: 79 % 未満児: 363 kcal ☺☺</p>	<p>20 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>あずきごはん (ごましお) ごしょくのみそしる きりぼしだいこんのもの しらあえ</p> <p>おやつ すんだもち 満月 以上児: 536 kcal 有機率: 85 % 未満児: 431 kcal ☺☺☺</p>	<p>21 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>だいずごはん(ふりかけ) かぼちゃのみそしる なつやさいとあつあげのみぞれあえ なっとうあえ</p> <p>おやつ やきみそおにぎり・いりこ 以上児: 799 kcal 有機率: 88 % 未満児: 641 kcal ☺☺☺</p>	<p>22 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>アマランサスごはん(ふりかけ) とうもろこしのスープ ふたにくのガーリックやき かいそうあえ</p> <p>おやつ だいこんもち 以上児: 623 kcal 有機率: 81 % 未満児: 500 kcal ☺☺☺</p>	<p>23 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>わかめごはん あずきとトマトのみそしる あおなととうふのいためもの なっとうあえ</p> <p>おやつ ねじりんぼう 以上児: 472 kcal 有機率: 90 % 未満児: 379 kcal ☺☺☺</p>
<p>26 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>ゆかりごはん かいそうのみそしる はるさめいため</p> <p>おやつ やきとうもち 以上児: 427 kcal 有機率: 67 % 未満児: 348 kcal ☺☺</p>	<p>27 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>くろまいごはん(ふりかけ) なすのみそしる あつあげのトマトみそやき キャベツのナムル</p> <p>おやつ カレーピラフおにぎり 以上児: 716 kcal 有機率: 83 % 未満児: 572 kcal ☺☺☺</p>	<p>28 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>ごまごはん わかめスープ チャプチェふう なっとうあえ</p> <p>おやつ パナナケーキ 以上児: 559 kcal 有機率: 87 % 未満児: 436 kcal ☺☺☺</p>	<p>29 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>だいずごはん(ふりかけ) ざっくくスープ トマトとくるまふのグリルステーキ オリーブコーン</p> <p>おやつ フルフルとうにゅうごまプリン 以上児: 513 kcal 有機率: 88 % 未満児: 421 kcal ☺☺☺</p>	<p>30 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>キヌアごはん トマトのカレー あつあげのカレーグリル にんじんドレッシングサラダ</p> <p>おやつ さつまいもチップ 以上児: 574 kcal 有機率: 92 % 未満児: 461 kcal ☺☺☺</p>